

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования администрации Никольского муниципального**  
**округа**  
**МБОУ "Кожавская ООШ"**

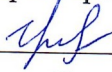
**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом со-  
вете

Протокол № 1 от «30» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР



Гринченко Н.Н.  
Протокол № 1 от «30» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Шукина А.А.  
Приказ № 81/01-02 от «30»  
08. 2024 г.

**Адаптированная**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5-9 классов

2024 г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Адаптированная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5–9 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует

развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития**

Термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития паспортному возрасту ребенка) и вместе с тем временный характер самого отставания, которое преодолевается с возрастом.

Одна из основных особенностей детей с ЗПР - низкая познавательная активность, которая проявляется хотя и неравномерно, но во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, внимания, памяти, мышления и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР.

У детей с ЗПР обнаруживается недостаточность процесса переработки сенсорной информации в целом, поэтому у них нет целостности восприятия, они не могут полностью охватить объект со множеством признаков и воспринимают его фрагментарно. Для адекватного восприятия объектов детям с ЗПР требуется больше времени, чем детям без нарушений. Таким образом, эффективность восприятия у детей с ЗПР снижена по сравнению с нормально развивающимися детьми, а образы недостаточно дифференцированные и полные. Это ограничивает возможности наглядного мышления, что проявляется в результатах и способах выполнения заданий.

Внимание описываемой категории детей характеризуется суженным полем, что проявляется в повышенной отвлекаемости и фрагментарном выполнении любых заданий.

Память детей с ЗПР характеризуется сниженной продуктивностью произвольного и особенно произвольного запоминания и небольшим объемом кратковременной и особенно долговременной памяти. Низкий уровень произвольного запоминания у детей с ЗПР связан не только с ограниченной познавательной активностью и неумением найти вспомогательные мнемические приемы, но и с трудностями смысловой переработки информации, которую необходимо запомнить.

У детей с ЗПР отсутствует интерес к познавательным задачам и готовность их решать. Дети пытаются «уйти» от заданий: заговаривают на другую тему, просто отказываются от выполнения - «не знаю», «не умею».

Во всех видах мыслительной деятельности у детей с ЗПР обнаруживается отставание. Большие трудности вызывают задачи наглядно-образного характера, решение которых опирается на образы представлений и воображение. У детей с ЗПР отсутствует или неполноценна предварительная ориентировка в условиях познавательных задач всех типов, нет плана выполнения задания. Такие дети не могут предвидеть результаты своей деятельности. Еще одна отличительная черта мыслительной деятельности детей с ЗПР - инертность. Они с большим трудом переключаются с одной деятельности на другую, с одного способа решения - на другой.

Недоразвитие эмоционально-волевой сферы, или инфантилизм, проявляет себя особенно при переходе ребенка с ЗПР к систематическому обучению. На занятиях такие дети непродуктивны в тех ситуациях, когда необходимо следовать требованиям педагога и преодолевать собственные желания. Для них характерно отсутствие чувства долга, ответственности за свое поведение, небрежное отношение к обучению, неорганизованность при выполнении заданий, недостаточная критичность, завышенная или, наоборот, заниженная самооценка как результат отрицательной оценки их успехов в разных видах деятельности. Дети с ЗПР тяготеют к механической работе, не требующей умственных усилий (заполнение

готовых форм, изготовление несложных поделок и т.п.). Они стремятся избежать всяких умственных усилий.

Дети с ЗПР плохо регулируют собственные действия. При выполнении задания не умеют следовать инструкции, сличать уже проделанное с тем, что еще предстоит выполнить.

Эмоции детей с ЗПР поверхностны и неустойчивы, вследствие чего эти дети внушаемы, подражательны и легко могут следовать за другими в своем поведении.

Истощаемость нервной системы и быстрая утомляемость характерны для детей с ЗПР. Утомляясь, они ведут себя по-разному. Одни становятся вялыми и пассивными, стремятся к уединению, другие - возбуждаются, ведут себя расторможенно. Они, как правило, очень обидчивы и вспыльчивы, часто без достаточных оснований могут нагрубить, обидеть товарища, порой становятся жестокими.

Для обучения детей с ЗПР прежде всего необходим индивидуальный подход, основанный на психологическом обследовании. В работе должны учитываться уровень и особенности развития данного ребенка, связанные со степенью и мерой поражения центральной нервной системы.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития**

Дети с ЗПР, так же как все другие дети с особыми образовательными потребностями, «могут реализовать свой потенциал социального развития при условии вовремя начатого и адекватно организованного обучения и воспитания – образования, обеспечивающего удовлетворение как общих с нормально развивающимися детьми, так и особых образовательных потребностей, заданных спецификой нарушения психического развития».

Особые образовательные потребности детей с ЗПР включают в себя как общие, свойственные всем детям с особыми образовательными потребностями, так и специфические. Это потребности в:

- ситуации успеха: ребенок с отклонениями в развитии не может продуктивно развиваться без специально созданной и постоянно поддерживаемой взрослыми ситуации успеха;
- условия непрерывности коррекционно-развивающего процесса ;
- обеспечении коррекционно-развивающей направленности обучения в рамках основных образовательных областей;
- организации процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию ребенка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечении непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности ребенка, продолжающегося до достижения ее минимально достаточного уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов у детей с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- постоянном стимулировании познавательной активности, побуждении интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянной помощи ребенку в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- развитии и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), в формировании навыков социально одобряемого поведения, максимальном расширении социальных контактов;

•обеспечении взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизации ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 86/5 от 31.08.2016 г.;

- Примерной программой по физической культуре В.И Ляха. – Москва: «Просвещение», 2019г.

- Учебник «Физическая культура 5-9 классы». Под редакцией В.И.Лях.- 4е изд.-:Просвещение, 2016.-256с. Учебник для общеобразовательных, организаций. Москва, «Просвещение», 2016г.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Коррекционные задания:

- **Дифференцированная двигательная деятельность**
- **Общеразвивающие упражнения без предметов:** основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднимание прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- **Общеразвивающие упражнения с предметами:** с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лестницей, скамейкой.
- **Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (колонна), равнение по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».
- **Подвижные игры и игровые упражнения:** «К своим капитанам», «Быстро по своим местам!», «Все скорее ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».
- **Элементы ритмической гимнастики:** соотнесение движений с ритмом и темпом музыки; выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища), различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания, имитационные упражнения, танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов).
- **Элементы акробатики:** подводящие упражнения к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; подводящие упражнения к стойке на лопатках; стойка на лопатках из

положения, лежа на спине; из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед — вверх; прыжок вверх прогнувшись.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *ши-ши-ши*; из положения, сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону.

## **5 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### **Модуль «Гимнастика».**

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью

передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

## ***Физическое совершенствование.***

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при

спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и

другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и

максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по

коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при

самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельност и обучающихс я с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib">http://www.it- n.ru/communities.aspx? cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib</a> т в школе"</p>	Беседа, направленна я на владение навыками выполнения разнообразн ых физических упражнений различной функциональ ной направленно сти,

						технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib</a> т в школе"	Диалог, направленный на владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровител

						<p>ьных систем, обобщать, анализирова ть и творчески применять полученные знания в самостоятель ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулиров ать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурн о- оздоровител</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>ьной и спортивно- оздоровител ьной деятельность ю, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейст вия с партнерами во время учебной и игровой деятельности .</p>
--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922</a> т в школе"</p>	<p>Дискуссия, направленная на умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. ладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической</p>

						ПОДГОТОВЛЕН НОСТИ, О СООТВЕТСТВИИ ИХ ВОЗРАСТНЫМ И ПОЛОВЫМ НОРМАТИВАМ;
Итого по разделу		0				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт" <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib</a> т в школе"	Практикум, направленны й на владение навыками выполнения жизненно важных двигательны х умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющих

						ся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразн ых физических упражнений различной функциональ ной направленно сти, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновател ьной деятельности ;
--	--	--	--	--	--	---

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> т в школе"</p>	<p>Практикум , направленный на умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении и тестовых упражнений по физической культуре .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями об индивидуа</li> </ul>
-----	---	----	--	--	---	--

						льных особеннос тях физическо го развития и физическо й подготовл енности, о соответст вии их возрастны м и половым норматива м; • владение знаниями об особеннос тях индивидуа льного здоровья и о
--	--	--	--	--	--	--

						<p>функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами и физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными и задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
2.3	<p>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")</p>	12			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -</p>	<p>Практикум , направленный на умение</p>

					<p>газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт" <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922</a>  "Спорт в школе"</p>	<p>максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития</li> </ul>
--	--	--	--	--	---	---

						и физическо й подготовл енности, о соответст вии их возрастны м и половым норматива м; • владение знаниями об особеннос тях индивидуа льного здоровья и о функциона льных возможнос тях организма ,
--	--	--	--	--	--	--

						<p>способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,</p>
--	--	--	--	--	--	---

						составлению содержания занятий в соответствии с собственными и задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт" <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> т в школе"	Практикум, направленный на владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки,

						лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой
--	--	--	--	--	--	--

						и соревновательной деятельности ;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib</a> т в школе"</p>	<p>Практикум, направленный на владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения</p>

						разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности ;
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -	Практикум, направленный на владение навыками выполнения

					<p>газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a> cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib т в школе"</p>	<p>жизненно важных двигательны х умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющих ся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразн ых физических упражнений различной функциональ ной направленно сти, технических действий</p>
--	--	--	--	--	--	--

						базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности ;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт" <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib</a> т в школе"</p>	<p>Практикум, направленный на владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных</p>

						изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности ;
--	--	--	--	--	--	---

Итого по разделу	62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>                      - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>                      - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>                      - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922</a> t mpl=lib т в школе"</p>	<p>Дискуссия, направленная на умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. ладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p>
Итого по разделу		2				

<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922</a> tmpl=lib т в школе"</p>	<p>Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a></p>	<p>Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных физических</p>

					<p>- сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib</a>  т в школе"</p>	<p>упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спор<a href="http://www.it-">http://www.it-</a></p>	<p>Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными</p>

					n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=libт в школе"	задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=libт в школе">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=libт в школе"</a>	Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры	Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и

					<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922_tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922_tmpl=lib</a> т в школе"	проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-">http://www.it-</a>	Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и

					n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=libт в школе"	соревновательной деятельности;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт" <a <="" a="" href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=libт в школе"></a></p>	Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры	Практикум, направленный на владение навыками выполнения

	"Спортивные игры")				<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib</a> т в школе"	разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>	Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

					lib_no=32922 tpl=lib т в школе"	
Итого по разделу	62					
<b>Раздел 3. Название</b>						
<b>Итого</b>	0					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>                      - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>                      - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета                      "Спорт<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922</a> t mpl=lib т в школе"</p>	Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
Итого по разделу		2				

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**

2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>          - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>          - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib</a> в школе"</p>	<p>Диалог, направленный на владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать</p>
-----	--------------------------------------	---	--	--	--	--

						ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>	Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

					lib_no=32922 tpl=lib т в школе"	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-&lt;br/&gt;n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it- n.ru/communities.aspx? cat_no=22924</a> lib_no=32922 tpl=lib т в школе"	Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры	Практикум,направленн ый на владение знаниями об особенностях

					<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tpl=lib</a> в школе"	индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>	Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

					lib_no=32922 tpl=lib т в школе"	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-</a> n.ru/communities.aspx? cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib т в школе"</p>	<p>Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя</p>	<p>Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических</p>

					<p>физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета  "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922</a> tpl=lib т в школе"</p>	<p>упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
2.6	<p>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")</p>	7			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей  физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя  физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета  "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922</a> tpl=lib т в школе"</p>	<p>Практикум,направленный на овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tpl=lib</a>  т в школе"</p>	<p>Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
Итого по разделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 8 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1. 1	Знания о физической культуре	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>                      - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>                      - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>                      - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>т в школе"</p>	Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
Итого по разделу		2				

<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2. 1	Способы самостоятельной деятельности	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib</a> в школе"</p>	<p>Дискуссия, направленная на умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. ладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p>
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1. 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>	<p>Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных</p>

					<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib</a>	физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета	Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с

					"Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> т в школе"	собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2. 2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> т в школе"	Практикум, направленный на овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
2. 3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей	Практикум, направленный на овладение знаниями по

					<p>физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя  физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета  "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib">http://www.it-</a>  n.ru/communities.aspx?  cat_no=22924  lib_no=32922 tpl=lib  т в школе"</p>	<p>основам организации и  проведения занятий  физической культурой  оздоровительной и  тренировочной  направленности,  составлению  содержания занятий в  соответствии с  собственными  задачами,  индивидуальными  особенностями  физического развития и  физической  подготовленности.</p>
2. 4	Плавание (модуль "Плавание")	2			<p>сеть творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя  физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета</p>	<p>Практикум,  направленный на  владение навыками  выполнения  разнообразных  физических  упражнений различной  функциональной  направленности,  технических действий  базовых видов спорта, а  также применения их в</p>

					"Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib_t_v_shkole">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib_t в школе</a> "	игровой и соревновательной деятельности;
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib_t_v_shkole">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib_t в школе</a> "	Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей	Практикум, направленный на владение знаниями об

					<p>физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя  физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета  "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922</a> tml=lib  т в школе"</p>	<p>особенностях  индивидуального  здоровья и о  функциональных  возможностях  организма, способах  профилактики  заболеваний и  перенапряжения  средствами физической  культуры;</p>
2. 7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<p>сеть творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя  физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета  "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a></p>	<p>Практикум,направленн  ый на владение  знаниями об  особенностях  индивидуального  здоровья и о  функциональных  возможностях  организма, способах  профилактики  заболеваний и  перенапряжения  средствами физической  культуры;</p>

					cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib т в школе"	
2. 8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт" <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=libт в школе">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=libт в школе"</a>	Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
Итого по разделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>                      - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>                      - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>                      - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> т в школе"</p>	Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
Итого по разделу		2				

<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib</a> в школе"</p>	<p>Дискуссия, направленная на умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. ладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p>
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>	<p>Беседа, направленная на владение навыками выполнения разнообразных</p>

					<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tmpl=lib</a> т в школе"	физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета	Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с

					"Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tmpl=lib</a> т в школе"	собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спор <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tmpl=lib</a> т в школе"	Практикум, направленный на овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	12			сеть творческих учителей/сообщество учителей	Практикум, направленный на овладение знаниями по

	спорта")				<p>физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя  физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета  "Спор<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922&amp;tpl=lib">http://www.it-</a>  n.ru/communities.aspx?  cat_no=22924  lib_no=32922&amp;tpl=lib  т в школе"</p>	<p>основам организации и  проведения занятий  физической культурой  оздоровительной и  тренировочной  направленности,  составлению  содержания занятий в  соответствии с  собственными  задачами,  индивидуальными  особенностями  физического развития и  физической  подготовленности.</p>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			<p>сеть творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя  физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета</p>	<p>Практикум,направленн  ый на владение  знаниями об  особенностях  индивидуального  здоровья и о  функциональных  возможностях  организма, способах  профилактики  заболеваний и  перенапряжения</p>

					"Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922_tmpl=lib_t_v_shkole">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922_tmpl=lib_t_v_shkole</a> "	средствами физической культуры;
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922_tmpl=lib_t_v_shkole">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922_tmpl=lib_t_v_shkole</a> "	Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>	Практикум, направленный на владение знаниями по основам организации и проведения занятий

					<p>- сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib</a>  т в школе"</p>	<p>физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a></p>	<p>Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной</p>

					cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib т в школе"	деятельности;
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт" <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922 tpl=lib</a> т в школе"	Практикум, направленный на владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
Итого по разделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организации спортивной работы в школе.	1				
2	Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни» Самостоятельные занятия физической культуре.	1				
3	Инструктаж по ТБ. Бег с	1				

	равномерной скоростью на длинные дистанции Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Подвижная игра «Бег с флажками».					
4	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции до 1 км. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1				
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Техника бега. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции,	1				
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции до 2 км. Техника бега.	1				
7	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения	1				

	беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые».					
8	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30 с высокого старта.	1				
9	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции- 60 м. Бег по дистанции. Развитие скоростно- силовых качеств.	1				
10	Бег 30-60 м с максимальной скоростью. Техника бега. Игра «Кто быстрее»	1				
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега способом «Согнув ноги» Развитие скоростно-силовых	1				

	качеств.					
12	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей Прыжок с 7-9 шагов разбега способом «Согнув ноги»	1				
13	Стойка и передвижения игрока в баскетболе. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1				
14	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах .Игра в мини-баскетбол.	1				
15	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1				

	<p>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>					
16	<p>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол.</p>	1				
17	<p>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.</p>	1				
18	<p>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.</p>	1				

19	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1				
20	Удар по неподвижному футбольному мячу. Т.Б. на уроке по футболу.	1				
21	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Пасы в парах, тройках.	1				
22	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам футбола.	1				
23	Ведение футбольного мяча с пасом в парах.	1				

	Игра в футбол.					
24	Режим дня школьника. Составление индивидуального режима дня школьника.	1				
25	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1				
26	Кувырок вперёд в группировке Подвижная игра «Светофор».	1				
27	Кувырок назад в группировке. Подвижная игра «Фигуры».	1				
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно» Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под	1				

	ногами».					
29	Кувырок назад из стойки на лопатках. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1				
30	Опорный прыжок на гимнастического козла. Игра «Козлики»	1				
31	Опорный прыжок на гимнастического козла. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1				
32	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1				
33	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне Подвижная игра «Удочка».	1				
34	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1				

	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».					
35	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Подвижная игра «Удочка»	1				
36	Расхождение на гимнастической скамейке в парах Подвижная игра «Кто обгонит?»	1				
37	Измерение индивидуальных показателей физического развития школьников.	1				
38	Осанка. Упражнения на профилактику осанки.	1				
39	История Олимпийских игр. Факторы влияющие на физическое развитие человека	1				
40	Т.Б. на уроке лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				

	Показ, обучение. Игра «Обгонялки»					
41	Попеременный двухшажный ход до 2-х км. Совершенствование.	1				
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Одновременный бесшажный ход.	1				
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Одновременный двухшажный ход.	1				
44	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Коньковый ход без	1				

	палок.					
45	Повороты на лыжах способом переступания Коньковый ход без палок	1				
46	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Коньковый ход	1				
47	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Спуск в высокой стойке.	1				
48	Спуск на лыжах с пологого склона. Подъём «ёлочкой».	1				
49	Спуск на лыжах с пологого склона Торможение «плугом»	1				
50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона Игры на лыжах	1				
51	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого	1				

	склона Игры на лыжах.					
52	Удар по неподвижному мячу Обводка мячом ориентиров	1				
53	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол Пасы в парах, тройках. Игра по упрощённым правилам футбола.	1				
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Обводка мячом ориентиров	1				
55	Бег в равномерном темпе (1000 м). П.И. «Охотники и утки»	1				
56	Бег в равномерном темпе (1000 м) (На результат)	1				

57	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1				
58	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1				
59	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Подвижная игра с элементами в/б	1				

	«Летучий мяч».					
60	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				
61	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б.	1				
62	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху Игра в мини-волейбол.	1				
63	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1				
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1				

	нормативных требований комплекса ГТО					
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1				

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил безопасного поведения на уроке - выполнение действий по образцу.	1				
2	Усвоение основных понятий физических качеств, и объяснение их назначения	1				
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	1				

	развитию физических качеств					
4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
5	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	1				

	развитию физических качеств					
6	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
7	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	1				

	развитию физических качеств					
8	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
9	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ.	1				

	<p>Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
10	<p>Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

11	<p>Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
12	<p>Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
13	<p>Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.</p>	1				

	Подвижные игра «Салки». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка	1				

	<p>прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
16	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.</p> <p>Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>	1				

	развитию					
17	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
18	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча</p>	1				

	<p>двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
19	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</p>	1				

	качеств					
20	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
21	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие</p>	1				

	<p>координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
22	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
23	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками</p>	1				

	<p>снизу в движении.  Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
24	<p>Стремление соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнение действий по образцу</p>	1				
25	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  Развитие силовых</p>	1				

	<p>способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
26	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков</p>	1				

	по теме урока и развитию физических качеств					
27	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
28	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в</p>	1				

	<p>движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Подвижная игра. Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
29	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Дз по</p>	1				

	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. ОРУ с	1				

	<p>гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.</p> <p>Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</p>					
32	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.</p> <p>Подвижная игра «Прыжки по полоскам».</p> <p>Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и</p>	1				

	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
33	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».</p> <p>Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
34	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с</p>	1				

	<p>гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».</p> <p>Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физичес</p>					
35	<p>Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
36	<p>Перестроение из</p>	1				

	<p>колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».</p> <p>Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
37	<p>Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

38	<p>Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
39	<p>Назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Правила выбора и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	1				
40	<p>Скользящий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

41	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
42	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
43	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
44	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				

	качеств					
45	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
46	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
47	Спуск в высокой стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
48	Подъём «ёлочкой». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	1				

	качеств					
49	Торможение «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
50	Игры на лыжах . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
51	Игры на лыжах. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения	1				

	<p>позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
53	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

54	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.</p> <p>Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</p>	1				
55	<p>Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

56	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
57	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
58	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением	1				

	<p>(40-50 м), бег по дистанции.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.</p> <p>Встречная эстафета. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
59	<p>Стойка игрока.</p> <p>Передвижения в стойке.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.</p> <p>Встречные эстафеты.</p> <p>Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
60	Стойка игрока.	1				

	<p>Передвижения в стойке.          Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.          Встречные эстафеты.          Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
61	<p>Стойка игрока.          Передвижения в стойке.          Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.          Встречные эстафеты.          Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

62	<p>Стойка игрока.  Передвижения в стойке.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.  Подвижные игры с элементами в/б. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
63	<p>Стойка игрока.  Передвижения в стойке.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.  Подвижные игры с элементами в/б. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>	1				

	развитию физических качеств					
64	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				
65	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
66	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи	1				

	вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подготовка к сдаче норм ГТО.					
67	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
68	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил безопасного поведения на уроке - выполнение действий по образцу.	1				
2	Усвоение основных понятий физических качеств, и объяснение их назначения	1				
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и	1				

	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
5	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных	1				

	<p>возможностей. Встречная эстафета. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
6	<p>Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
7	<p>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения,</p>	1				

	<p>развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
8	<p>Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков</p>	1				

	по теме урока и развитию физических качеств					
9	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
10	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в	1				

	<p>движении.          Специальные беговые упражнения.          Подвижная игра «Метко в цель».          Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
11	<p>Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ.          Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

12	<p>Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
13	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</p>	1				

	качеств					
14	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p> <p>Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
15	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на</p>	1				

	<p>месте в парах. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
16	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Остановка прыжком.</p> <p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.</p> <p>Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков</p>	1				

	по теме урока и развитию					
17	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
18	Стойка и	1				

	<p>передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
19	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с</p>	1				

	<p>места.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
20	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1				

	Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
23	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
24	Стремление	1				

	соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнение действий по образцу					
25	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>	1				

	развитию физических качеств					
26	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
27	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис</p>	1				

	<p>согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
28	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Дз по</p>	1				

	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
30	Перестроение из колонны по одному в	1				

	<p>колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
31	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие</p>	1				

	<p>силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</p>					
32	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

33	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
34	<p>Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра</p>	1				

	«Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
35	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
36	Перестроение из	1				

	<p>колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
37	<p>Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

38	<p>Строевой шаг.  Повороты на месте.  Кувырок вперед.  Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
39	<p>Назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Правила выбора и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	1				
40	<p>Скользкий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>	1				

	развитию физических качеств					
41	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
42	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
43	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
44	Коньковый ход без	1				

	палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
45	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
46	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
47	Спуск в высокой стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				

48	Подъём «ёлочкой». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
49	Торможение «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
50	Игры на лыжах . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
51	Игры на лыжах. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				

	качеств					
52	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
53	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. По-</p>	1				

	<p>позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.</p> <p>Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
54	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.</p> <p>Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков</p>	1				

	по теме урока и развитию физических					
55	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
56	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
57	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые	1				

	<p>упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
58	<p>Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
59	<p>Стойка игрока.</p>	1				

	<p>Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
60	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</p>	1				

	качеств					
61	<p>Стойка игрока.  Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
62	<p>Стойка игрока.  Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Дз</p>	1				

	по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
63	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
64	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	1				

	<p>сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>					
65	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</p>	1				

	качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.					
66	<p>Стойка игрока.  Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.  Игра в мини-волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	1				
67	<p>Стойка игрока.  Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p>	1				

	Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.					
68	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил безопасного поведения на уроке;- выполнение действий по образцу	1				
2	Основные понятия физических качеств, и объяснение их назначения	1				
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	1				

	развитию физических качеств					
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з	1				

	по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
6	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
7	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию	1				

	и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
8	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	1				

	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
10	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальн. беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	1				

	по теме урока и развитию физ. качеств					
12	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-	1				

	<p>шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
14	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
15	<p>Сочетание приемов</p>	1				

	<p>передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
16	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков</p>	1				

	по теме урока и развитию физических качеств					
17	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлени-	1				

	<p>ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств</p>					
19	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств</p>	1				

20	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств.</p>	1				
21	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.</p>	1				

	<p>Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств</p>					
22	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

23	Соблюдение правил безопасного поведения на уроке;- выполнение действий по образцу	1				
24	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
25	Выполнение команды	1				

	<p>«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
26	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя</p>	1				

	<p>руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).          Подтягивания в висе.          Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.          Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
27	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.          Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).          Подтягивания в висе.</p>	1				

	<p>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
28	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Д\з по</p>	1				

	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
29	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

30	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
32	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо-	1				

	<p>собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.</p> <p>Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
33	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>	1				

	развитию физических качеств					
34	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
35	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ</p>	1				

	с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
36	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
37	Прыжок способом	1				

	«согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
38	Назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Правила выбора и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1				
39	Скользкий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
40	Попеременный	1				

	двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств					
41	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
42	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
43	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
44	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и	1				

	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
45	Изменение стоек спуска. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
46	Подъём скользящим шагом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
47	Поворот «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
48	Игры на лыжах. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	1				

	по теме урока и развитию физических качеств					
49	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
50	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
51	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных	1				

	способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств					
52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
53	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1				

	<p>Штрафной бросок.  Позиционное нападение со сменой места.  Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
54	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением.  Штрафной бросок.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.  Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков</p>	1				

	по теме урока и развитию физических качеств					
55	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
56	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических	1				

	упражнении для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
57	Низкий старт (30 40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
58	Низкий старт (30 40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Д\з	1				

	по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
59	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
60	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1				

	<p>через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
61	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</p>	1				

	качеств					
62	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
63	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1				

	<p>Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по</p> <p>совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
64	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по</p>	1				

	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.					
65	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				

66	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	1				
67	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p>	1				

	<p>Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>					
68	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к</p>	1				

	сдаче норм ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

## 9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил безопасного поведения на уроке;- выполнение действий по образцу	1				
2	Основные понятия физических качеств, и объяснение их назначения	1				
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	1				

	развитию физических качеств					
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з	1				

	по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
6	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
7	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию	1				

	и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
8	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	1				

	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
10	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальн. беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	1				

	по теме урока и развитию физ. качеств					
12	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-	1				

	<p>шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
14	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
15	<p>Сочетание приемов</p>	1				

	<p>передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качествСочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	развитию физических качеств					
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
17	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влия-	1				

	ние на физическое развитие Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
19	Сочетание приемов передвижений и	1				

	<p>остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств</p>					
20	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. Развитие</p>	1				

	<p>координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию</p>					
21	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств</p>	1				
22	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p>	1				

	<p>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.</p> <p>Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
23	<p>Соблюдение правил безопасного поведения на уроке;- выполнение действий по образцу</p>	1				
24	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком</p>	1				

	<p>двумя руками (м.).  Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).  Подтягивания в висячем положении.  Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  Техника безопасности.  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
25	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.  Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).  Подтягивания в висячем положении.</p>	1				

	<p>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
26	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Д\з по совершенствованию и</p>	1				

	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
27	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

28	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
29	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с</p>	1				

	<p>гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
30	<p>Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических</p>	1				

	качеств					
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
32	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	1				

	по теме урока и развитию физических качеств					
33	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
34	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с</p>	1				

	<p>поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
35	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

36	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
37	<p>Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>	1				

	развитию физических качеств					
38	Назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Правила выбора и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1				
39	Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
40	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
41	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	1				

	развитию физ. качеств					
42	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
43	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
44	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
45	Изменение стоек спуска. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	1				

	качеств					
46	Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
47	Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
48	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
49	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
50	Непрерывное	1				

	передвижение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств					
51	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств	1				
52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1				

	<p>Штрафной бросок.  Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств</p>					
53	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Штрафной бросок.  Позиционное нападение со сменой места.  Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

54	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением.  Штрафной бросок.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.  Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
55	<p>Низкий старт (30-40 м).  Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие</p>	1				

	<p>скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
56	<p>Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнения для развития скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
57	<p>Низкий старт (30 40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование</p>	1				

	Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
58	Низкий старт (30 40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1				
59	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1				

	<p>через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
60	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				
61	<p>Комбинации из</p>	1				

	<p>разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
62	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после</p>	1				

	<p>подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>					
63	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	1				

64	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	1				
65	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во</p>	1				

	<p>встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>					
66	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	1				

	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.					
67	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
68	Комбинации из	1				

	<p>разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>					
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	<p>68</p>	<p>0</p>	<p>0</p>			



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

